

In gesprek over seksuele schaamte

Waarom seksualiteit schaamte oproept

Seksualiteit is een landschap met veel taboes. We leren al vroeg om ons aan te passen aan wat 'normaal' gevonden wordt, om erbij te horen en om geliefd te blijven — door onze omgeving, en later vaak ook binnen relaties.

Schaamte gedijt goed op het idee ons te moeten conformeren aan een norm. Wat daarvan afwijkt, houden we uit angst vaak voor onszelf.

Dit kan gaan over je lichaam, over verlangens of fantasieën, of over grenzen die lastig uit te spreken zijn.

Bijvoorbeeld:

“Ik schaam me voor mijn lichaam, maar durf dat niet te delen.”

“Ik heb een fantasie die me opwindt, maar ben bang dat mijn partner het afkeurt.”

“Ik heb seks terwijl ik dat eigenlijk niet wil, maar durf dat niet aan te geven.”

Herkenbaar? De volgende stappen helpen om dit soort onderwerpen bespreekbaar te maken.

Waarom een gesprek over schaamte zo spannend is

Schaamte is een vroegkinderlijke emotie die ons helpt ons aan te passen aan onze omgeving. Evolutionair gezien vergroot dit de kans op verbinding en veiligheid.

Het innerlijke stemmetje dat zegt: *“pas op, straks vinden ze je gek”* probeert je te beschermen tegen afwijzing. Dat maakt dat we onszelf vaak censureren, mogelijk ook op momenten waar iets voor ons persoonlijk belangrijk is.

In relaties wordt dat mechanisme sterker. Wanneer verlangens, grenzen of onzekerheden als te kwetsbaar voelen, ontstaat er vaak stilte. Niet omdat het onbelangrijk is, maar omdat het spannend is om het te delen.

Zo kan schaamte iets worden dat tussen twee

Zo kan schaamte iets worden dat tussen twee mensen in komt te staan. In plaats van open contact ontstaat er voorzichtigheid. De angst om afgewezen te worden kan zo groot worden dat je jezelf liever afwijst dan het risico loopt dat de ander dat doet.

En toch is het van belang het gesprek aan te gaan. Om te werken aan transparantie en communicatie maar ook omdat het delen van verlangens verdiepend werkt en ruimte biedt voor kwetsbare gesprekken en groei.

Het gesprek

Voordat je deelt over je verlangen is het belangrijk om stil te staan bij je intentie. Wat maakt dat je dit wilt delen? En waarom nu? Wat hoop of verwacht je van je partner?

Soms deel je iets vooral om jezelf te laten zien en te oefenen in openheid. Soms hoop je ook op verandering of ruimte voor onderzoek binnen de relatie. Beide zijn oké, maar ze vragen een andere benadering.

Eerlijk zijn naar jezelf helpt om ook eerlijk te kunnen zijn naar de ander.

Aan de ene kant van het spectrum staan onderwerpen met weinig spanning, waar een luchtig gesprek past. Bijvoorbeeld een fantasie die je spontaan deelt in een ontspannen setting: *“Wat ik je eigenlijk nog nooit heb verteld is dat ik soms fantaseer over...”*

Aan de andere kant staan onderwerpen met veel schaamte, spanning of een hoge urgentie: verschillen in verlangen, kink, of het bespreken van grenzen. Daar is vaak meer voorbereiding, rust en zorgvuldigheid nodig.

Belangrijk blijft dat delen niet hetzelfde is als overtuigen. Je hoeft niet te sturen op een uitkomst. Het initiële doel is jezelf vollediger te laten zien aan je partner, zodat er ruimte ontstaat voor echt contact.

Spreeken vanuit kwetsbaarheid

Een aantal dingen helpen om dit gesprek zorgvuldig te laten verlopen:

Spreek vanuit jezelf

Benoem wat jij voelt of nodig hebt, zonder het gedrag van de ander centraal te zetten. “Ik merk dat ik behoefte heb aan...” in plaats van “Jij geeft me geen ruimte voor...”

Neem je partner mee in je proces

Wat je nu deelt kan in de tijd buiten het oog van je partner om gegroeid zijn. Door te vertellen hoe dit proces voor jou is verlopen, ontstaat er meer begrip.

Laat ruimte voor reactie

Wat je deelt kan binnenkomen als nieuw of intens. Geef ruimte voor stilte, vragen of verwerking, zonder dat dit meteen iets hoeft te betekenen.

Als het gesprek moeilijk wordt

Het liefst verloopt een gesprek over schaamte rustig en in verbinding. In werkelijkheid kan het ook schuren.

Als dat gebeurt:

Vertraag in plaats van door te duwen

Wat jij deelt kan voor de ander nieuw zijn. Weerstand is vaak verwerking, geen afwijzing.

Blijf bij jezelf

Probeer eerst te voelen wat er in jou gebeurt voordat je reageert. Niet direct verdedigen of terugtrekken helpt om in contact te blijven.

Maak het niet definitief

Eén gesprek hoeft niets op te lossen. Zie het als een eerste stap in een proces dat tijd mag krijgen.

Ik ben de partner die dit nieuws ontvangt

Dit stuk is geschreven voor degene die iets deelt. Maar misschien ben jij degene die deze nieuwe informatie te horen krijgt. Dan is dit stuk voor jou.

Was het schrikken? Voelde je opluchting, verwarring, afstand of juist nieuwsgierigheid? Alles wat je voelt is een normale reactie op iets wat impact heeft.

Wat ik belangrijk vind voor jou om te onderscheiden is het verschil tussen begrip en instemming. Begrijpen wat de ander deelt betekent niet dat je ermee hoeft in te stemmen of ernaar hoeft te handelen.

Ook nu blijf je eigenaar van je eigen grenzen. Je mag blijven afstemmen op wat voor jou klopt.

Reflectievragen

Ten slotte nog een aantal vragen die je kunnen helpen dit gesprek goed voor te bereiden of er na afloop op te reflecteren

Voor de partner die iets wil delen:

- Wat hoop ik dat dit gesprek oplevert — en is dat realistisch?
- Wat maakt dit onderwerp voor mij zo beladen?
- Kan ik iets vertellen over de groei van mijn verlangen?
- Wat is de ergste reactie die mijn partner kan geven en hoe wil ik reageren wanneer dit gebeurt?

Voor de partner die ontvangt:

- Wat raakt mij in wat ik hoor?
- Welke vragen komen bij me op?
- Wat betekent dit voor mij, wat zijn mijn behoeften nu ik deze nieuwe informatie heb?

Hebben jullie naar aanleiding van deze reflectie nog vragen, of merk je dat jullie meer ondersteuning kunnen gebruiken in dit gesprek? Neem dan contact met Stefanie Hesseling op via www.vrijeverbinding.nl